



### Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Tej , Szárnyasmájkrém, Zsemle, Paradicsom	Tej , Sajtkrém, zöldfűszeres, Teljeskiőrlésű zsömle, Karalábé	Tej , Túrókrém diós- barackos, Zsemle	Kakaó, Vaj, Trappista sajt, Kifli, Uborka	Karamell, Tökmagkrém, Trappista sajt, Zsemle, Sárgarépa										
		Energia: 184,56 Kcal / 771,46 Kj	Energia: 173,77 Kcal / 726,36 Kj	Energia: 237,82 Kcal / 994,09 Kj	Energia: 288,39 Kcal / 1 205,47 Kj	Energia: 296,13 Kcal / 1 237,82 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,22 g	5,78 g	2,59 g	8,76 g	12,25 g	6,89 g	11,81 g	7,49 g	3,56 g	11,73 g	14,61 g	7,97 g	12,98 g	13,25 g	6,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,61 g	0,00 g	0,71 g	19,44 g	0,00 g	0,66 g	30,52 g	3,88 g	0,66 g	27,15 g	6,99 g	0,75 g	35,34 g	7,99 g	1,12 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Limonádé	Gyümölcslé	Limonádé										
		Energia: 87,71 Kcal / 366,63 Kj	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 Kj	Energia: 21,70 Kcal / 90,71 Kj	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 Kj	Energia: 34,34 Kcal / 143,54 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,11 g	0,00 g	0,00 g	0,11 g	0,00 g	0,00 g	0,01 g	0,00 g	0,00 g	0,11 g	0,00 g	0,00 g	0,05 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1,95 g	1,62 g	0,01 g	1,95 g	1,62 g	0,01 g	5,27 g	5,00 g	0,00 g	1,95 g	1,62 g	0,01 g	8,38 g	8,10 g	0,00 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Meggyfőzelék, Vagdalt (Stefania) , Banán	Kelbimbó főzelék, Lecsós pulyka apróhús, Szilva	Brokkolifőzelék, Sült csirkecomb , Szőlő	Rakott kelkáposzta , Alma	Finomfőzelék , Halpogácsa , Körte										
		Energia: 399,08 Kcal / 1 668,15 Kj	Energia: 352,17 Kcal / 1 472,07 Kj	Energia: 319,03 Kcal / 1 333,55 Kj	Energia: 288,47 Kcal / 1 205,80 Kj	Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,14 g	8,10 g	2,79 g	19,07 g	9,26 g	1,42 g	18,40 g	7,06 g	1,71 g	17,62 g	9,54 g	3,34 g	17,46 g	3,85 g	0,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,44 g	12,79 g	0,44 g	47,57 g	0,00 g	0,15 g	44,31 g	0,00 g	0,20 g	32,37 g	0,00 g	0,25 g	45,17 g	5,00 g	0,79 g		





Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>																																																																	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	<p>Tej , Avokádókrém, Félbarna kenyér, Zöldpaprika</p> <p>Energia: 221,78 Kcal / 927,04 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>9,84 g</td> <td>9,90 g</td> <td>3,57 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,77 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,05 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,84 g	9,90 g	3,57 g	Szénhidrát	Cukor	Só	31,77 g	0,00 g	1,05 g	<p>Tej , Sajtos pogácsa.</p> <p>Energia: 272,77 Kcal / 1 140,18 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>7,56 g</td> <td>14,00 g</td> <td>5,86 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>21,43 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,96 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,56 g	14,00 g	5,86 g	Szénhidrát	Cukor	Só	21,43 g	0,00 g	0,96 g	<p>Tej , Zala felvágott, Trappista sajt, Margarin, Kifli, Uborka</p> <p>Energia: 263,97 Kcal / 1 103,39 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>13,69 g</td> <td>15,77 g</td> <td>7,24 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>20,04 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,19 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	13,69 g	15,77 g	7,24 g	Szénhidrát	Cukor	Só	20,04 g	0,00 g	1,19 g	<p>Tej , Tojáskrém, Teljeskiőrlésű zsemle, Paradicsom</p> <p>Energia: 143,91 Kcal / 601,54 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,15 g</td> <td>9,75 g</td> <td>3,70 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>18,60 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,50 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,15 g	9,75 g	3,70 g	Szénhidrát	Cukor	Só	18,60 g	0,00 g	0,50 g	<p>Tej , Párizsi krém, Kifli, Zöldpaprika</p> <p>Energia: 196,98 Kcal / 823,38 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>9,01 g</td> <td>9,93 g</td> <td>4,12 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>20,00 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,76 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,01 g	9,93 g	4,12 g	Szénhidrát	Cukor	Só	20,00 g	0,00 g	0,76 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
9,84 g	9,90 g	3,57 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
31,77 g	0,00 g	1,05 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
7,56 g	14,00 g	5,86 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
21,43 g	0,00 g	0,96 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
13,69 g	15,77 g	7,24 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
20,04 g	0,00 g	1,19 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
10,15 g	9,75 g	3,70 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
18,60 g	0,00 g	0,50 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
9,01 g	9,93 g	4,12 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
20,00 g	0,00 g	0,76 g																																																																

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Bölcsődevezető

.....  
Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

